



LeaLindemann

Leichtigkeit. Leben. Lernen.

Achtsamkeit in der Schule

Über Achtsamkeit & Entspannung
zum optimalen Lernerfolg

Achtsamkeit &
Selbstfürsorge

Achtsamkeit

- Achtsamkeit = Zustand von Geistesgegenwart
- Bewusstsein der gegenwärtigen Verfassung (Umwelt, Körper, Gemüt)
- frei von Gedankenströmen, Erinnerungen, Phantasien oder starken Emotionen
- wertfreier Fokus auf das Hier & Jetzt

Selbst- fürsorge

- wir nehmen uns bewusst Zeit
- wir tun Dinge, die uns gut tun
- wir "streicheln" Körper UND Seele
- wir sorgen für unsere physische und psychische Gesundheit
- Aufladen, Energie-Tanken, Regenerieren



Gesundheit

“

Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.

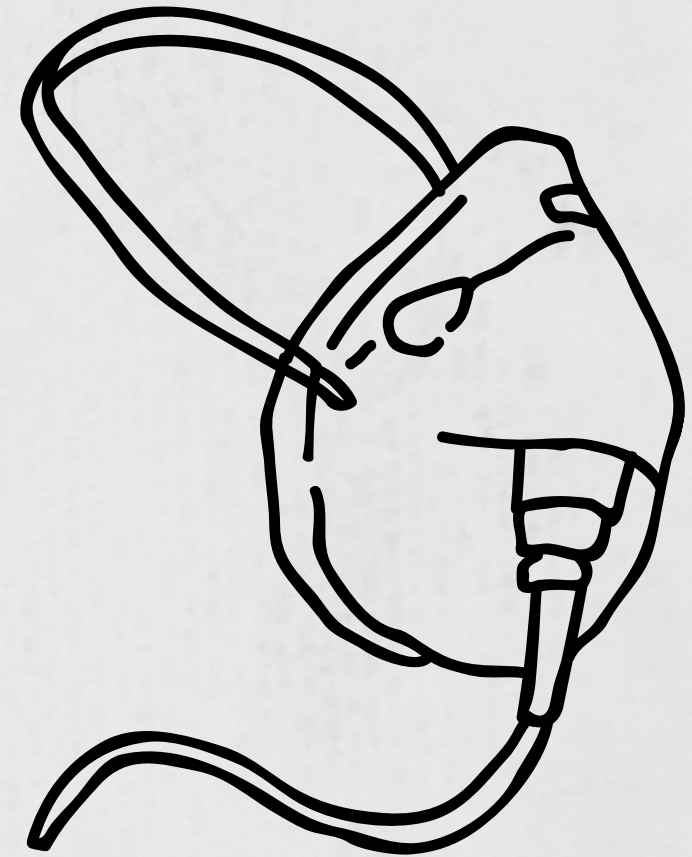
”

Quelle: WHO

L

Gesundheit

Selbstfürsorge
steht vor
Fürsorge





Stress

Reaktionsmodell des Gehirns

in Anlehnung an Simone Kriebs

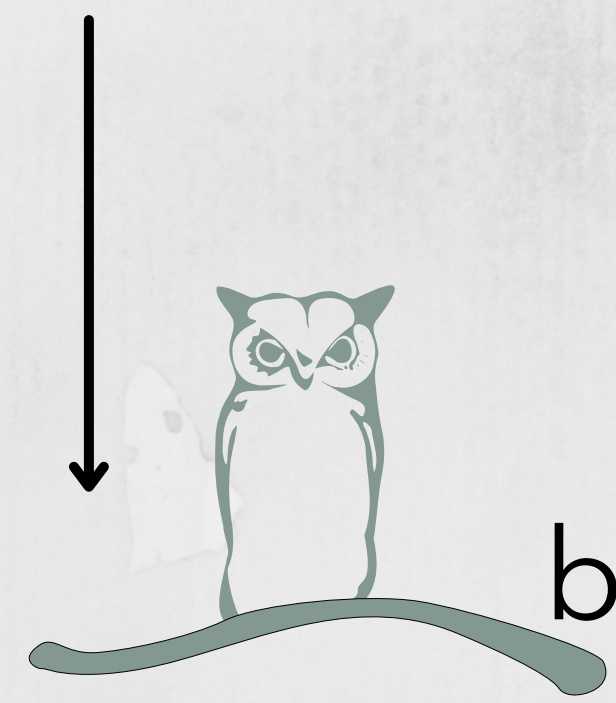


Bewertung



Gefühl (positiv / neutral)

(negativ) Gefühl



bewusste
Handlung

- Angriff
- Flucht
- Erstarrung

Adrenalin
Kortisol



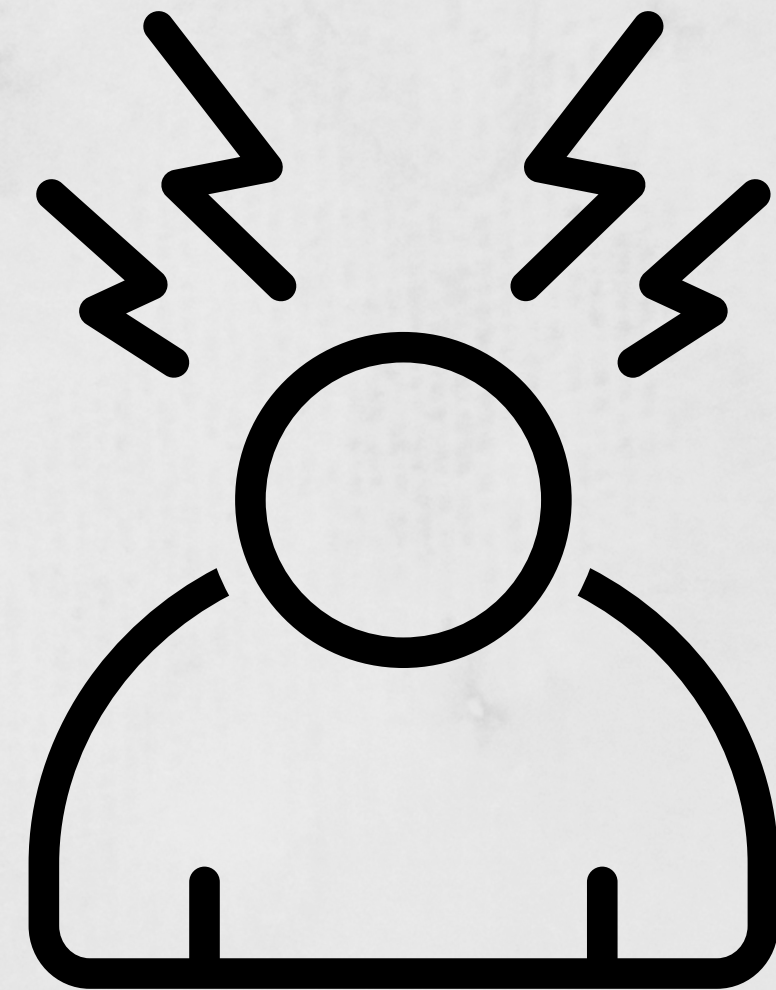
Reaktion





- Bedrohung, Gefahr, Angst
- Bewertung
- Erfahrung

Dauer-
stress



Dauerstress



Voraussetzungen für erfolgreiches und gehirngerechtes Lernen

Bedingungen schaffen, die die Ausschüttung lernförderlicher Hormone begünstigen

Dauer-
stress

- Dopamin (Motivationshormon)
- Serotonin (Glückshormon)
- Oxytocin (Kuschelhormon)

→ Ruhe im System

Wachhund-Leckerli

- Anspannung lösen
- Etablierung als Selbstverständlichkeit
- Entspannte Atmosphäre installieren
- Transparenz für Kinder

Dauer-
stress

Übungen für
den Unterricht

Wachhund-
Leckerli

1. Achtsamkeitsübungen

2. Lächeln

3. Körperhaltung

4. Musik & Tanz

5. Fokus

Wachhund-
Leckerli

L

Achtsamkeitsübungen

- Konzentration auf die 5 Sinne
- Fokus nach innen richten
- Wahrnehmung des Körpers

Wachhund-
Leckerli

Übung: **Atmen**

Atmen

4

Atme tief ein und zähle dabei bis 4.

7

Halte den Atem und zähle dabei bis 7.

8

Atme aus und zähle dabei bis 8.

Wachhund-
Leckerli

Lächeln

- Lächeln zum Gehirn-Austricksen
- Lächeln in den Unterricht integrieren
- Schüler:innen animieren zu lächeln oder Grimassen zu schneiden

Wachhund-
Leckerli

Lächeln

Wachhund-
Leckerli



Körperhaltung

- Ein Gefühl erzeugt eine Körperhaltung
- Eine Körperhaltung erzeugt ein Gefühl
- Bewusste Gegensteuerung

Wachhund-
Leckerli

High-Power-Posen



Low-Power-Posen

Körper-
haltung



Musik & Tanz

- Einfluss auf die Befindlichkeit
- Musik erzeugt innere Stimmung
- Tanzen verändert die Körperhaltung
- Musik als Klangteppich

Wachhund-
Leckerli

Übung:

**Unterrichts-Start
mal anders**

L

Musik & Tanz

Wachhund-
Leckerli



Übung:

Unterrichts-Start
mal anders

L

Fokus ändern

- häufig Negativ-Ausrichtung
- Schüler:innen erzählen von Dingen, die nicht "regelkonform" laufen
- immer wieder anleiten, Positives zu sehen

Wachhund-
Leckerli

Übung:

"Gab's auch was Schönes?"



Vielen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit!



Workbook

"Achtsamkeit für Lehrerinnen und Lehrer"



kontakt@lealindemann.de



0151 - 10 17 08 62



lealindemann.coaching

www.LeaLindemann.de

